

Coaching mit Klarheit und Eigenverantwortung

Orientierung zu Möglichkeiten, Grenzen und einem achtsamen Umgang mit intensiven Emotionen

Worum es hier geht

Coaching kann Entwicklung, Selbstreflexion und neue Handlungsmöglichkeiten und den Umgang mit Emotionen unterstützen. Dieses Merkblatt hilft dir einzuordnen, was Coaching leisten kann, wo seine Grenzen liegen und wann zusätzliche professionelle Hilfe wichtig ist.

Was Coaching für dich sein kann

Coaching ist ein begleiteter Entwicklungs- und Reflexionsprozess. Im Mittelpunkt stehen deine Emotionen, Gedanken, Ziele, Ressourcen, Entscheidungen und die Frage, welche nächsten Schritte für dich stimmig sind. Ich gebe Impulse, stelle Fragen, biete Übungen an und unterstütze dich dabei, Zusammenhänge in deinem Leben bewusster wahrzunehmen.

Coaching kann passend sein, wenn du ...

- dich persönlich weiterentwickeln oder dich selbst besser verstehen möchtest.
- vor einer Entscheidung, Veränderung oder wiederkehrenden Herausforderung stehst.
- deine Ressourcen, Resilienz, Selbstwahrnehmung oder Handlungskompetenz stärken möchtest.
- bereit bist, dich aktiv mit dir selbst auseinanderzusetzen und Verantwortung für deine Entscheidungen und Emotionen zu übernehmen.

Deine Rolle

Du bleibst zu jeder Zeit die entscheidende Person in deinem Prozess. Du bestimmst dein Tempo und deine Grenzen. Du darfst Übungen unterbrechen, Fragen offenlassen und jederzeit sagen, wenn etwas für dich nicht stimmig ist.

Wichtig: Coaching ist kein Heilversprechen und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnostik und Behandlung.

Die Grundlegende Vorgehensweise in meiner Arbeit:

1. **Therapeutische Allianz aufbauen:** Die Qualität der Beziehung zwischen Coach & Coachees ist laut Forschung der stärkste Wirkfaktor jeglicher Veränderungsarbeit - unabhängig von der Methode.
2. **Relational-motivationale Klärung:** Ich finde gemeinsam mit meinem Coachee heraus, wie der Coachee das Thema kognitiv und emotional repräsentiert. Es geht darum die individuelle Problemstruktur zu verstehen um so die passende Intervention auszuwählen.
3. **Aktivierung von Ressourcen:** Gemeinsam spüre ich Emotionale Ressourcen auf, die den Veränderungsprozess unterstützen und um ein vielfaches wirksamer machen.
4. **Core-Aktivierung:** Das emotionale Kernthema des Coachee wird in der Sitzung mit den damit einhergehenden Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen aktiviert und erlebbar und somit auch veränderbar gemacht.
5. **Emotionsretulation:** Mittels Interventionen, die auf den aktuellsten Erkenntnissen der Gehirn- und Emotionsforschung aufbauen, werden dysfunktionale emotionale Blockaden aufgelöst, sodass der Coachee seine Emotionen wieder als Kraftquelle erlebt.

*Die Basis meiner Arbeit ist u.a. Nächstenliebe, Wertfreiheit,
Akzeptanz des persönlichen Lebensplanes und ergebnisneutral.*

Coaching und Therapie: klare Grenzen

Auch in einem Coaching können berührende oder intensive Themen auftauchen. Entscheidend ist, wie stark und anhaltend dich Reaktionen belasten und ob du deinen Alltag noch ausreichend bewältigen kannst.

Bitte hole dir psychotherapeutische oder ärztliche Unterstützung, wenn ...

- Ängste, depressive Symptome, starke innere Unruhe, Zwänge oder andere Beschwerden deine Lebensqualität deutlich einschränken.
- du dich häufig überwältigt, nicht mehr ausreichend handlungsfähig oder dauerhaft destabilisiert fühlst.
- du Flashbacks, Dissoziation, starke Erstarrung oder wiederkehrende sehr intensive Triggerreaktionen erlebst.
- du vermutest, dass traumatische Erfahrungen eine wesentliche Rolle spielen. Fachliche Einschätzung und Behandlung gehören in qualifizierte therapeutische Hände.
- du dich selbst oder andere gefährden könntest oder dich in einer akuten psychischen Krise befindest.

Begleitendes Coaching

Ein Coaching kann in manchen Fällen ergänzend zu einer laufenden Therapie sinnvoll sein. Bitte kläre dies mit deiner behandelnden Fachperson. Im Coaching werden keine psychischen Erkrankungen diagnostiziert, keine Traumatherapie durchgeführt und keine medizinischen Behandlungen ersetzt.

Wenn starke Emotionen oder Trigger auftauchen

Ein Trigger kann eine sehr starke emotionale oder körperliche Reaktion auslösen, weil eine aktuelle Situation an frühere belastende Erfahrungen erinnert. Mögliche Reaktionen sind zum Beispiel starke Angst, Herzklopfen, Schwindel, Anspannung, Flucht- oder Kampfpulse, Erstarrung, Taubheit oder das Gefühl von Leere. Solche Reaktionen sind individuell.

Eine Selbstbeobachtung ersetzt keine Diagnose. Wenn Reaktionen häufig auftreten, sehr stark sind oder lange nachwirken, lass sie bitte professionell abklären.

Was dir in einem intensiven Moment helfen kann:

Die folgenden Schritte sind einfache Selbstregulations- und Orientierungsimpulse. Nutze nur das, was sich für dich sicher und hilfreich anfühlt. Wenn eine Übung deine Anspannung verstärkt, beende sie.

1 · Atmung beruhigen

- Atme ruhig in den Bauch ein und etwas länger aus, zum Beispiel 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus.
- Lass Kiefer und Zunge locker. Beende die Atemübung, wenn sie Schwindel, Panik oder Unwohlsein verstärkt.

2 · Im Hier und Jetzt orientieren

- Benenne bewusst Dinge, die du gerade siehst, hörst, fühlst, riechst oder schmeckst.
- Spüre Boden, Stuhl oder Lehne und beschreibe dir, wo du gerade bist.
- Mach ein Geräusch und summe. "Mmmmmmm" Das Summen und die Vibration lösen Stress im Körper.

3 · Sanfte Selbstberührung

- Lege deine Hände über Kreuz auf Schultern oder oberen Brustbereich und klopfe abwechselnd ganz sanft links und rechts. Atme dabei ruhig. Sag dir innerlich: "Ich bin sicher", "Das ist ok und es geht vorbei."
- Oder umarme dich selbst und wiege dich langsam vor und zurück. Beende die Übung, sobald sie sich nicht gut anfühlt.

4 · Unterstützung aktivieren

- Rufe eine vertraute Person an und sage möglichst konkret, was du brauchst: Zuhören, Gesellschaft oder Hilfe beim Organisieren weiterer Unterstützung.
- Wenn du ruhiger bist, kannst du Gedanken und Gefühle notieren. Das kann später im Coaching oder in einer Therapie eine hilfreiche Gesprächsgrundlage sein.

Kurze Impulse für intensive Gefühle

Wut: Gib der Energie einen sicheren Ausdruck – etwa durch Bewegung, Sport. (10 Hampelmänner, in Kissen boxen)

Trauer: Erlaube dir Gefühle, suche Nähe zu vertrauten Menschen und finde eine Ausdrucksform, die dir guttut. Z.B. durch tanzen, malen oder das aufschreiben deiner Gedanken.

Angst: Orientiere dich im Raum, verlangsame die Ausatmung und suche – wenn möglich – einen ruhigen, sicheren Ort. Ein kurzer Spaziergang kann zusätzlich stabilisieren.

Bitte beachte

Selbstregulationsübungen sind keine Krisenbehandlung. Wenn du dich nicht ausreichend stabilisieren kannst, deine Symptome sehr stark sind oder du dich nicht sicher fühlst, wende dich an professionelle Hilfe.

Wenn du akut Unterstützung brauchst

In einer akuten Krise musst du nicht warten, bis ein Coaching-Termin möglich ist. Wende dich an eine ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson, einen regionalen Krisendienst oder eine Notfallstelle. Bei unmittelbarer Gefahr für dich oder andere rufe den örtlichen Notruf.

Akute Gefahr

Deutschland / EU: 112 · Österreich Rettung: 144 · Schweiz Sanität: 144

Bei Suizidgedanken, Selbstgefährdung oder einer nicht mehr beherrschbaren Krise bitte sofort professionelle Notfallhilfe nutzen.

Hilfreiche Anlaufstellen

Deutschland

- **TelefonSeelsorge:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · 116 123 · www.telefonseelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer – Kinder & Jugendliche:** 116 111 · www.nummergegenkummer.de
- **Nummer gegen Kummer – Elterntelefon:** 0800 111 0 550 · www.nummergegenkummer.de

Österreich

- **TelefonSeelsorge:** 142 · www.telefonseelsorge.at
- **Rat auf Draht – Kinder & Jugendliche:** 147 · www.rataufdraht.at

Schweiz

- **Telefonseelsorge Schweiz:** 143 · www.143.ch
- **Pro Juventute – Kinder & Jugendliche:** 147 · www.147.ch

Zum Abschluss

Coaching darf ein Raum für Entwicklung, Bewusstheit und neue Perspektiven sein – und gleichzeitig braucht verantwortungsvolles Coaching klare Grenzen. Bitte nimm deine Signale ernst, kommuniziere deine Grenzen und hole dir fachliche Unterstützung, wenn deine Situation über den Rahmen eines Coachings hinausgeht.

Hinweis: Dieses Merkblatt dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische, psychotherapeutische, psychiatrische oder rechtliche Beratung.
Stand September 2026.

JULIA KELTSCH · Bewusstsein schafft Frieden